



INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

Weihnachten ist das ganze Jahr dort, wo Liebe verschenkt wird.

(Monika MINDER Webdesignerin und Lyrikerin aus der Schweiz)

*Ein gesegnetes
Weihnachtsfest
und einen
guten*



Liebe Leserinnen und Leser!

Ich freue mich Ihnen hiermit die Ausgabe 75 des Newsletter zu präsentieren. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter!

Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

**SELBSTHILFE SEELISCHE
GESUNDHEIT**

© 2017



*Rutsch ins
neue
Jahr 2018
wünscht
Johann Bauer*



*Nun leuchten wieder die Weihnachtskerzen
und wecken Freude in allen Herzen.
Ihr lieben Eltern, in diesen Tagen,
was sollen wir singen, was sollen wir sagen?
Wir wollen euch wünschen zum heiligen Feste
vom Schönen das Schönste, vom Guten das Beste!
Wir wollen euch danken für alle Gaben
und wollen euch immer noch lieber haben.*

(Gustav FALKE)

Die Dinge sind
nicht das was
sie sind,
sie sind das was
man aus ihnen
macht



Besuchen Sie uns auch im Internet unter: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

INHALT DIESER AUSGABE

Die Seele kann man nicht impfen . . . (Seite 2, 3)

Chemie des Glücks! Wenn die Tage trüber werden . . . (Seite 3, 4)

In acht Wochen zurück ins Leben (Seite 4)

Sudoku und Kreuzworträtsel (Seite 4 ,5, 6)

Erobern Sie sich den Sonntag zurück! (Seite 6, 7)

Nuss-Gugelhupf (Rezept) (Seite 7, 8)

Spruch des Monats (Seite 8)

Bild Witz und Kurzwitze (Seite 8)

Buchtipp: „Wofür es keinen Namen gibt“ (Seite 8, 9)

Beiträge (Seite 9)

Selbstbewusstsein (Gedicht) (Seite 9)

Die größten Irrtümer (Seite 9)

Du bist wertvoll! (Geschichte) (Seite 9, 10)

**„Nächste Ausgabe“
JÄNNER 2018** (Seite 10)

**„Auflösung
Rätsel und Sudoku“
„Sponsoren“
„Impressum“** (Seite 11)

GESUND

„DIE SEELE KANN MAN NICHT IMPFEN . . .“

(von Karin PODOLAK)

Schluss mit den Tabus und Berührungsängsten! Bald stehen psychische Krankheiten an erster Stelle, die Versorgung der Patienten hinkt jedoch nach.

➤ **Dass** Menschen mit psychischen Erkrankungen in Österreich immer noch Patienten zweiter Klasse sind, ist bestürzend genug. Es liegt an der Art des Leiden - niemand, auch die Betroffenen selber, möchte damit etwas zu tun haben. Die Beschwerden werden verdrängt.

Aber in der Bevölkerung - und leider auch fallweise in Ärztekreisen - herrscht immer noch oft die Meinung vor, Depressionen, Ängste, Zwänge uvm. seien eher Charakterschwächen als echte Erkrankungen. Das konnte mittlerweile wissenschaftlich widerlegt werden, die Experten bei einer Pressekonferenz in Wien aus Anlass des heurigen Internationalen Tages der seelischen Gesundheit berichteten.

„Schon die Tatsache, dass wir in Österreich nicht einmal über zuverlässige Zahlen verfügen, zeigt, dass sich der Stellenwert dieser Krankheiten in Grenzen hält. Dabei gehören sie zu den verbreitetsten überhaupt!“, so der Chefarzt und Leiter des Psychosozialen Dienstes in Wien Prim. Dr. Georg Psota. Nach einer WHO-Studie leidet jeder vierte Arztbesucher daran, besonders häufig sind Angsterkrankungen, Depressionen, Alkoholsucht, Demenz. Etliche Studien gehen davon aus, dass sich ein Drittel bis die Hälfte aller Personen einmal im Leben damit herumschlagen muss.

Die Therapieerfolge in der Psychiatrie sind übrigens sehr gut, durchaus gleichzusetzen mit jenen der somatischen Medizin, werden aber zunehmend durch Sparmaßnahmen gefährdet, wie Univ. Prof. Dr. Wolfgang Fleischhacker, Department Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, MedUni Innsbruck anprangert: „800 Millionen geben wir derzeit für die Behandlung psychischer Krankheiten aus, der Großteil fällt auf Spitalkosten.. Dabei haben wir neueste Therapien zur Verfügung, die nur einen Bruchteil kosten würden, aber nicht erstattet werden! Die Diskriminierung der Patienten geht sogar soweit , dass viele Privatversicherungen psychische Krankheiten aus ihrem Leistungsspektrum ausschließen. Unbehandelt kommt es hier zu enormen wirtschaftlichen Schaden - ganz zu schweigen vom persönlichen . . .“

Auf den Punkt bringt es Psychiater Dr. Psota mit einem plakativen Vergleich: „Wenn ein Lungenfacharzt nachweist, dass sich Tuberkulose rasant ausbreitet und sich die Situation in den nächsten Jahren noch verschärfen wird, würden wir doch keine Minute zögern, mehr Fachärzte auszubilden und einstellen!“

Prof. Univ.-Doz. Dr. Werner Schöny, pro mente Austria, stellt klar: „Selbstverständlich gilt auch für unser Fach: Vorbeugen ist besser als heilen. Leider gibt es aber nun mal keine Impfung gegen psychische Erkrankungen. Umso wichtiger ist es, Risikofaktoren auszuschalten, Patienten sozial abzusichern und erfolgreich zu integrieren, vor allem ins Berufsleben.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

WOHLBEFINDEN „CHEMIE DES GLÜCKS!“

(von Susanne ZITA)

**Wenn die Tage trüber werden, sinkt auch das Stim-
mungsbarometer. Wie wir
unseren körpereigenen
Glücksbotenstoffen auf die
Sprünge helfen.**

➤ **Hinter** uns liegt 2016 der trübste Oktober seit 18 Jahren. Die Sonnenscheindauer lag um 25 Prozent unter dem vieljährigen Mittel. Auf den Bergen war es sogar der kälteste Oktober seit 2003, erklärt Alexander Orlik von der Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik. Ein Grund mehr, unseren körpereigenen Glücksbotenstoffen auf die Sprünge zu helfen. Noch bevor uns der Winter fest im Griff hat.

Denn ob wir glücklich sind oder geknickt, voller Taten- drang oder einfach nur müde, beeinflussen unsere Botenstoffe. Glück ist, wenn die Biochemie im Gehirn stimmt. Der wohl bekannteste Neurotransmitter ist Serotonin. Gemeinsam mit dem Botenstoff Dopamin bestimmt es die Kommunikation der Gehirnzellen untereinander. Sie geben Informationen an die Synapsen weiter. Serotonin beeinflusst den Magen-Darm-Trakt und das Herz-

Kreislauf-System. Auch der Schlaf-Wach-Rhythmus wird durch das Wohlfühlhormon reguliert. Herrscht im Hirn Serotoninmangel, bricht unser Gefühlsleben wie ein Kartenhaus in sich zusammen. Wir werden ängstlich, unzufrieden, grundlos gestresst, schlecht gelaunt, anfällig für Migräne und ernsthafte Depressionen.

Um Serotonin zu produzieren, benötigt unser Körper Tryptophan. Die Aminosäure ist in Lebensmitteln wie Cashewkernen, Erdnüssen, Haselnüssen, Bananen, Avocados, Buchweizen, Hafer, fettem Fisch und Eiern enthalten. Getreidearten wie Amaranth, Quinoa und Hirse gelten als L-Tryptophanreich. Vieles davon lässt sich bereits zum Frühstück genießen. So starten Sie perfekt in den Tag.

Das Gute-Laune-Hormon braucht aber auch Licht, um aktiviert zu werden. Nebel, Nässe, Kälte - das führt bei jedem 50. Österreicher einer Studie der Medizinischen Universität Wien zufolge zu einer Herbst-Winter-Depression. Im AKH gibt es deshalb eine eigene Ambulanz für saisonal bedingte Depressionen. „Die Lichttherapie - die Geräte haben 10.000 Lux - sind etwa bei

der Hälfte der Patienten eine ausreichende Monotherapie“, erklärt die Leiterin der Ambulanz für Herbst-Winter-Depression, Prof. Edda Winkler-Pjrek, „Die andere Hälfte braucht zusätzlich medikamentöse Unterstützung.“

Die kürzer werdenden Tage signalisieren dem Körper einen veränderten Tag-Nacht-Rhythmus. Die Lichttherapie unterdrückt die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin untertags. Bei depressiven Menschen ist der Melatonin-Hormonspiegel während des Tages erhöht. Was wiederum zu vermehrter Schläfrigkeit führt.

Die Lichtgeräte können im **Betroffene schleppen sich häufig durch den Winter** Heilbehelfshandel ausgeliehen werden. Sie kommen eine halbe Stunde täglich zum Einsatz und sollten bereits nach drei Tagen eine Wirkung zeigen. Wichtig ist dabei, einmal pro Monat direkt ins Licht zu schauen. Auch so genannte Lichtwecker können auf dem Nachtkästchen aufgestellt werden, um den Sonnenaufgang nachzustellen.

Doch lassen Sie sich nicht vom vermehrten trüben Wetter, das mit dieser Jahreszeit Einzug hält, die Freude am einem Spaziergang vermiesen.

Optimal wäre vor allem vormittags, eine Stunde würde schon reichen - auch bei Nebel, so Dr. Winkler-Pjrek. Für viele Berufstätige, die in Büros sitzen, aber ein Ding der Unmöglichkeit.

Apropos Bewegung. Verbinden Sie Ihre sportlichen Aktivitäten wenn möglich mit der Natur. Regelmäßiges Ausdauertraining hat einen stimmungsaufhellenden Effekt und führt zu bestimmten Veränderungen der Hirnchemie. So kurbelt körperliche Anstrengung die Produktion von so genannten Katecholaminen an, vor allem Noradrenalin. Ein Hormon, das aktiviert und motiviert. Im

Täglich 20 Minuten kuscheln bremst den Herbstblues das Gehirn von Depressionspatienten ist dieser wichtige Botenstoffe in geringerer Konzentra-

tion zu finden. **Vorfreude** ist bekanntlich die schönste Freude. Ein oft gehörter Spruch, an dem etwas dran ist. Alleine schon die Erwartung, man erlebe etwas Schönes, führt zur Ausschüttung des Dopamins und damit zu Glücksgefühlen. Stress und Routine sind seine größten Feinde. Und das ist leicht nachvollziehbar: Alles, was man regelmäßig konsumiert oder tut, verliert seinen Reiz. Deshalb nie aufhören, etwas Neues auszuprobieren und zu wagen und neugierig zu sein. Ein erhöhter Dopaminspiegel ist übrigens dafür verantwortlich, weshalb frisch Verliebte auf Wolke 7 schweben und einen wahren Glücksrausch erleben.

Liebe ist überhaupt das beste Rezept gegen den Herbstblues: Streicheleinheiten wirken sich

positiv auf die Hormonausschüttung aus. Paare, die sich häufiger umarmen und gegenseitig massieren, haben höhere Oxytocin-Werte als Paare, die das seltener tun. Täglich 20 Minuten kuscheln steigern das Wohlbefinden, verringern Ängste und Sorgen und stärken die Widerstandskräfte des Körpers. Die Streicheleinheiten führen zu sofortiger Senkung der Cortisolausschüttung - die beste Medizin gegen Stress. Und da kommt einem ja das Schmuddelwetter gerade recht. Denn wenn alles grau erscheint und die Sonne nur selten hervorblückt, lässt es sich am schönsten daheim mit seinen Liebsten kuscheln. Wellness pur für Körper und Seele.

Quelle: **Kronen Zeitung**
„KRONE BUNT“

GESUND

„IN ACHT WOCHEN ZURÜCK INS LEBEN“

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

Bei Burnout, Depressionen und Angsterkrankungen müssen sich Betroffene gezielt ihren Problemen stellen. Eine ambulante oder stationäre Therapie hilft ihnen dabei.

➤ „Ich habe keine Kraft, keine Energie mehr“ oder „Ich traue mich nicht mehr aus dem Haus, mit anderen Menschen zu reden oder arbeiten zu gehen“. Sätze die aufhorchen lassen sollten. Burnout oder somatoforme Störungen - das Gefühl an einer Krankheit zu leiden, für die trotz vieler Befunde keine medizinische Ursache gefunden werden kann - beeinträchtigen das Leben Betroffener oft so stark, dass sie es nicht schaffen, ihren normalen Alltag zu bewältigen. Auch die Lebensfreude sinkt enorm.

„Burnout im Sinne einer Erschöpfung muss

nicht auf die Arbeit bezogen sein“, klärt Prim. Univ.-Doz. Dr. Monika Graninger, Leiterin der III. Med. Abteilung für Innere Medizin und Psychosomatik, Krankenhaus Barmherzige Schwestern, Wien, auf. „Gerade Menschen mit jahrelangen Mehrfachbelastungen wie Alleinerzieherinnen oder ängstliche Personen, die sich Tag und Nacht Sorgen machen, können in einem Erschöpfungszustand fallen, aus dem sie ohne professionelle Hilfe nur schwer wieder heraus finden.“

Doch es gibt Unterstützung. Das Krankenhaus Barmherzige Schwestern in Wien bietet etwa mehrere tagesklinische und ambulante Programme an. Auch eine achtwöchige stationäre Behandlung mit mehr als 80 Stunden Psychotherapie ist möglich. Unter anderem gehören Gesprächs-, Bewegungs-, Mal- und Musiktherapie dazu. Aber auch psychologische Programme (z. B. Selbstkompetenztraining), Selbsterfahrungseinheiten und medizinische

Behandlung werden gerne in Anspruch genommen. Seit kurzem gibt es zudem einen Schwerpunkt rund ums Essen.
Ziel ist es, dass die Betroffenen wieder lernen, auf ihre Ressourcen zu achten und eigene

Stärken zu nützen. Die Programme stehen übrigens Versicherten aller Krankenkassen offen.
Der erste Schritt ist immer der Gang in die Psychosomatik-Ambulanz - trauen Sie sich!

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

„DENKSPORT“ - „SUDOKU“



➤ **Ein Sudoku** besteht aus 9 x 9 Feldern, die zusätzlich in 3 x 3 Blöcken mit 3 x 3 Feldern aufgeteilt sind.

Jede Zeile, Spalte und Block enthält alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils genau einmal.

In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

Der Schwierigkeitsgrad eines Sudoku kann von der Anzahl der vorgegebenen Zahlen abhängig sein oder aber auch von der Position der angegebenen Zahlen.

Bei einem Sudoku darf es nur eine mögliche Lösung geben, und diese muss rein logisch gefunden werden können!

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 8 | 7 | 3 | 1 | 5 | | |
| | 7 | | 2 | 5 | | | | |
| | 2 | | | | | 7 | 8 | 3 |
| | | 2 | | 8 | | | 7 | |
| 7 | | 4 | 6 | | 2 | 3 | | 9 |
| | 3 | | | 7 | 2 | | | |
| 1 | 4 | 3 | | | | | 6 | |
| | | | | 6 | 4 | | 2 | |
| | | 6 | 1 | 9 | 7 | 8 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | | | | 3 | 7 | 9 | | 1 |
| | 7 | 8 | | | | 5 | | |
| 4 | | | | 6 | | 3 | | |
| 2 | | | | 8 | | | 7 | 9 |
| 6 | 8 | | 5 | | 9 | | 1 | 3 |
| 9 | 4 | | | 7 | | | | 2 |
| | | 2 | | 9 | | | | 4 |
| | | 4 | | | | 7 | 9 | |
| 8 | 3 | 7 | 4 | | | | | 5 |

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**
 (Lösungen auf Seite 11)

KREUZWORTRÄTSEL



Senkrecht: 1 mit Farbe versehen, 2 scharfe Kante, einfetten, 3 schmieren, 4 Oper von Bizet U 1875, 5 Wahlspruch, 6 best. Sportwasserfahrzeug, 7 Kosename der Mutter, 8 Zierpflanze, 9 Monatsname, 10 Kf.: New Hampshire, 11 Pappschachtel, 12 chem. Element, 13 engl.: Drall des Balles, 14 Tempelberg in Jerusalem, 15 Hafendamm, 16 Sportgerät, 17 Tobsucht, 18 Schleickatze, Ginsterkatze, 19 Stadt an der Donau, 20 Lebersekret, 21 Nachahmer, 22 Scheichtum am Persischen Golf, 23 der „Fernseh-Oscar“, 24 in Abrede stellen, 25 Nadelloch, 26 demzufolge, 27 Nachlassgut, 28 Entenart, 29 Bezinbehälter, 30 Anfangsbuchstabe, 31 Nährmutter, 32 öst. Filmkomiker U 1987, 33 engl.: Schneidewerkzeug, 34 ungar. Großfürst, 35 innerer Körperteil, 36 Stadt im Allgäu, 37 Abk.: groß, 38 Dringlichkeitsvermerk, 39 bunter Papagei, 40 Kw. für ein Leichtmetall, 41 Abk.: Anmerkung, 42 Kfz.-Z. Völkermarkt,

Waagrecht: 1 momentan, 2 gasförmige Verbindung, 3 Kurzform: magnet. Bildaufzeichnung, 4 ehem. Ital. Währung, 5 Leitmotiv, 6 ital.: Erdapfel, 7 Kehrlicht, 8 früh. Russ. Raumstation, 9 Stich-Wurfwaffe, 10 russ. Geistlicher, 11 Geschöpf, 12 Kreuzinschrift, 13 männl. Kurzname, 14 ugs.: im Sinn, bereit (2 W.), 15 nennen, mitteilen, 16 histor. west-frz. Provinz, 17 giftige Waldstaude (.stab)

18 nur gedacht, 19 österr. Dichter U 1971, 20 Heizstoff, 21 wirbelloses Tier, 22 Fluss zur Sarthe (F), 23 Holzbrett, 24 unheilvolles Zeichen, 25 Kfz.-Z. Tulln, 26 griech. Waldgeist, 27 Musical von MacDermot, 28 Kampfgewinn, 29 Kw.: Durchsichtsbild, 30 Haarwuchs im Gesicht, 31 engl.: Symbol auf dem Desktop, 32 Imperativ v. nehmen, 33 Meeressäuger, 34 Kurzform: Intercity-Express, 35 Kw.: Handelsakademie, 36 römischer Liebesgott, 37 Kfz.-Z. Krems-Land, 38 machen, 39 Auerochse, 40 Elbezufluss, 41 Eskorte, 42 amtliches Dokument, 43 Nahrungsmittel, 44 Kurzform: Int. Luftfahrtverband, 45 Fasching, 46 wild spielen, 47 engl.: Tag, 48 Lederpeitsche, 49 Glied einer math. Formel

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|-------|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | | 5 | | 6 | 7 | |
| 1 | | | 8 | | | | 2 | 9 | | | 10 | | | 11 |
| | 3 | | | | 4 | | | | | 5 | | | | |
| 6 | | | | 12 | | | 7 | | 13 | | | 8 | | |
| | | | 9 | | | 14 | | | 10 | | 15 | | | |
| 11 | | 16 | | | | 12 | | 17 | | | 13 | | 18 | |
| 14 | | | | | 19 | | | 15 | | 20 | | | | |
| | | | | 16 | | | 21 | | | 17 | | | | |
| 18 | 22 | | 23 | | | | 19 | | | | | 20 | | 24 |
| 21 | | | | | 22 | 25 | | | | 23 | 26 | | | |
| | | | 24 | 27 | | | | | 28 | | | | 25 | |
| 26 | | 29 | | | | 27 | | | | | 28 | 30 | | |
| 29 | | | | 30 | 31 | | | | 31 | 32 | | | | |
| | | 32 | | | | | 33 | | | | | 34 | 33 | |
| 35 | 34 | | | 36 | | 35 | | | 37 | | | 38 | | |
| 39 | | | 36 40 | | | | | 37 41 | | | 38 | | | |
| | 42 | 39 | | | | 43 | 40 | | | | 44 | | | 41 |
| 45 | | | | | 42 | | | | 46 | | | | | |
| | 47 | | | | 48 | | | | | | 49 | | | |

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!** (Lösung auf Seite 11)



„GENUSSVOLL LEBEN“
„EROBERN SIE SICH DEN SONNTAG ZURÜCK!“
 (von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

Wer hat das nicht schon einmal erlebt? Es ist Sonntag, Sie haben frei, die Sonne scheint - Ihre Gedanken drehen sich jedoch nur um die kommende Arbeitswoche. Sie wissen, statt zu grübeln, sollten Sie diesen Tag besser nützen. Einige Anregungen, wie das wieder gelingen kann.

➤ **„Wenn** ich an die nächsten Tage denke, wird mir schlecht“ oder „Ich weiß nicht, wie ich diese Woche schaffen soll“ - mit solchen Gedanken sind Sie es rasch los, das herrlich leichte „Sonntagsgefühl“. Manche trifft es zu Mittag, immer mehr auch schon am Samstag. Die Aussicht auf die kommenden Arbeitstage verdüstert sich, als ob Gewitterwolken aufziehen würden, der Körper schüttet Stresshormone aus. „Sonntags-Neurose“ nennen Wissenschaftler dieses Phänomen. Auch Studien haben gezeigt, dass der letzte Tag der Woche der größte Gute-Laune-Killer ist.

Woran könnte es liegen? Schuld daran sind zum Teil sicher die wirtschaftlichen Entwicklungen der vergangenen Jahre, die Angst um den Arbeitsplatz, die Einsparung an Mitarbeitern und die damit einhergehende Überlastung. Viele können noch dazu mit stillen Momenten ganz ohne Job, der für einen strukturierten Tagesablauf sorgt, nicht umgehen, weil in dieser Zeit oft ungeklärte Probleme hochkommen. Davor haben sie Angst und füllen daher ihren eigentlich freien Sonntag um jeden Preis mit Erlebnissen. Das macht aber nur zusätzlich Druck (an Erholung ist nicht zu denken) und verschiebt das Grübeln auf die noch unangenehmeren Abendstunden. Kein Wunder, dass so mancher in der Nacht auf Montag kaum Schlaf findet.

Abschalten zu lernen und sich den unbeschwerten Sonntag wieder zurückzuerobern, sind daher die erklärten Ziele. Ruhig und erholsam sollte er sein und nicht „zugepflastert“ mit Aktivitäten. Handy und Tablet am besten abdrehen. Experten raten, diesen Tag so oft wie möglich unverplant auf einen zukommen und Müßiggang walten zu lassen: Lange frühstücken (wer mag auch im Bett), faulenzten, den Wolken zusehen, wie sie am Himmel Figuren bilden (das haben wir als Kinder ja auch gerne gemacht), tagträumen, ziellos spazieren gehen usw. Denken Sie außerdem zurück: Was hat Sie als Jugendlicher die Welt um sich herum vergessen lassen? Vielleicht konnten Sie beim Malen gut abschalten oder beim Laufen? Nehmen Sie eines dieser alten Hobbys wieder auf. Auf jeden Fall ist es wichtig, sich dabei keinen (Zeit-)Druck zu machen und nicht nach Perfektion zu streben.

Wie kann man das belastende Nachdenken verhindern? So mancher Gedanke kommt erst gar nicht auf, wenn man sich noch am Freitag eine To-do Liste für die nächste Arbeitswoche geschrieben hat. Schließen Sie die alte Woche dann auch gleich geistig ab und seien Sie stolz auf Erreichtes. Lernen Sie Achtsamkeit, also den aktuellen Moment bewusst mit allen Sinnen wahrzunehmen. Dadurch wird die Hilflosigkeit im Umgang mit belastenden Gedanken verdrängt, neue Bewältigungsansätze können entwickelt werden. Außerdem interessant zu wissen: Das, wovor man sich fürchtet (z. B. Kritik vom Chef), ist nicht real, sondern nur ein selbst „gesponnener“ Entwurf. Machen Sie sich das bewusst - so können Sie bedrohliche Gedanken wieder vertreiben. Auch Meditation kann hilfreich sein. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen guttut. In diesem Sinne: Schönes Wochenende - ohne Grübeln.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

BACKEN - „NUSS-GUGELHUPF“

Zutaten:

75 g ganze Haselnuskerne, 250 g weiche Butter, 250 g Zucker, Salz, 4 Eier, 300 g Mehl, 3 TL Backpulver, 125 g gemahlene Haselnuskerne, 120 ml Milch, 3 EL Puderzucker

Zubereitung:

1. Ganze Haselnüsse grob hacken. 1 El zur Verzierung beiseitestellen.
2. Für den Teig Butter, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers mind. 8 Min. sehr cremig rühren. Eier nacheinander jeweils 1 Min. unterrühren. Mehl, Backpulver und Nüsse misch -



en und abwechselnd mit der Milch unterrühren.

3. Teig in eine gut gefettete, mit Mehl ausgestäubte Gugelhupfform (22 cm Ø) streichen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 60-65 Min. backen. Kurz in der Form ruhen lassen. Dann stürzen und vollständig auskühlen lassen.

4. Mit Puderzucker bestäuben. Haselnüsse vorsichtig auf den Gugelhupf streuen.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**



SPRUCH DES MONATS

*Nichts schien so aussichtslos wie mein Weg.
Blind vor Wut konnte meine Seele nichts mehr erkennen.
Du nahmst meine Hand. Oh, Wunder, der Weg war wieder klar.*

(Gustav RÄDLER)



Die Polizei fragt einen Mann: Warum haben Sie Ihre Kreditkarte nicht gemeldet, als sie Ihnen gestohlen wurde? Der Mann antwortet: Der Dieb hat weniger ausgegeben als meine Frau. Daraufhin die Polizei: Und warum melden Sie es jetzt erst? Der Mann: Ich glaube die Frau des Diebes hat angefangen, die Karte zu benutzen!

Was ist der Unterschied zwischen einem Fußballstar und einem Bankräuber? Der Bankräuber verlangt: „Geld her, oder ich schieße“. Der Fußballstar verlangt: „Geld her oder ich schieße nicht!“



BUCHTIPP

„Wofür es keinen Namen gibt“

Ich bin keine Witwe, ich bin keine Weise, ich bin eine Mutter, die ihren Sohn verloren hat.

(Piedad BONNETT)

ISBN: 978-3-492058-59-9 - Verlag Piper GmbH

Piedad Bonnett erzählt in ihrem Buch von der vielleicht schrecklichsten Erfahrung, die Eltern machen können: dem Selbstmord ihres 28-jährigen Sohnes Daniel, der unter Schizophrenie litt. Daniel war zunächst ein ganz normaler junger Mann wie viele andere, er war künstlerisch begabt, und er liebte das Leben, bis seine Krankheit ihn daran zerbrechen ließ. Bonnett begibt sich in ihrem Buch auf die



Suche nach ihrem Sohn und stellt Fragen, die er selbst ihr nicht mehr beantworten kann: Wer war Daniel wirklich? Was wusste ich von ihm, und was wusste ich nicht? Hätte ich ihm helfen können in seiner Einsamkeit und wie? Sie schreibt mit der klaren und zärtlichen Sprache des Herzens - mit einer Sprache, die jeden berührt.

Petra STRIEN, promovierte Romanistin, lebt als Übersetzerin von Belletristik und Lyrik in Köln. Sie hat zahlreiche Romane, Erzählungen, Lyrik spanischer und lateinamerikanischer Autoren übersetzt (u.a. Laura Esquivel, Angeles Mastretta, Bioy Casares, Lugones, Rosario Castellanos, Enrique Vila-Matas, Juan Gelman, José Angel Valente).



„BEITRÄGE“

Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörenswerte CDs, Filme oder ähnliches kennen, und diese mit anderen Menschen und Betroffenen teilen möchten, so senden Sie einfach ein Mail an:

office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

oder im Kuvert an:

Johann BAUER -

A-3571 GARS/KAMP - Berggasse 91/1/6

SELBSTBEWUSSTSEIN

*Ich wünsche dir,
dass du Stück für Stück
die eigene Verantwortung
für dich übernimmst
und dein Leben so führst,
wie du es möchtest.*

*Letztlich gibt es
Niemanden auf der Welt,
der dir besser helfen könnte,
als du selbst.*

(Renate & Georg LEHMACHER)

Beitrag von Johann Bauer

Stimmt nicht!



Die größten Irrtümer:

- Bei **Depression** muss man sich halt zusammenreißen
- **Medikamente** machen süchtig
- Psychotherapie ist etwas für **Verrückte**
- **Ängste** bildet man sich ein

Du bist wertvoll! - eine kluge Geschichte Entwicklungsimpulse für Leben, Beratung, Coaching und Therapie

Ein wohlbekannter Sprecher startete sein Seminar, indem er einen Scheck von 40 EURO hochhielt. In dem Raum saßen insgesamt 200 Leute.

Er fragte: "Wer möchte diesen Scheck haben?"

Alle Hände gingen hoch.

Er sagte: "Ich werde diesen 40 EURO Scheck einem von Euch geben, aber zuerst lasst mich eins tun."

Er zerknitterte den Scheck.

Dann fragte er: "Möchte ihn immer noch einer haben?"

Die Hände waren immer noch alle oben.

Also erwiderte er: "Was ist, wenn ich das tue?"

Er warf ihn auf den Boden und rieb den Scheck mit seinen Schuhen am dreckigen Untergrund.

Er hob ihn auf, den Scheck; er war zerknittert und völlig dreckig.

"Nun, wer möchte ihn jetzt noch haben?"

Es waren immer noch alle Arme in der Luft.

Dann sagte er:

"Liebe Freunde, wir haben soeben eine sehr wertvolle Lektion gelernt. Was auch immer mit dem Geld geschah: Ihr wolltet es haben, weil es nie an seinem Wert verloren hat. Es war immer noch und stets 40 EURO wert.

Es passiert oft in unserem Leben, dass wir abgestoßen, zu Boden geworfen, zerknittert, und in den Dreck geschmissen werden. Das sind Tatsachen aus dem alltäglichen Leben.

Dann fühlen wir uns, als ob wir wertlos wären. Aber egal was passiert ist oder was passieren wird, DU wirst niemals an Wert verlieren. Schmutzig oder sauber, zerknittert oder fein gebügelt, DU bist immer noch unbezahlbar für all jene, die dich über alles lieben.

Der Wert unseres Lebens wird nicht durch das bewertet, was wir tun oder wen wir kennen, oder wie wir aussehen ... sondern dadurch wer Du bist. Du bist was Besonderes und wertvoll – Vergiss das NIEMALS! Und denk daran: Einfache Leute haben die Arche gebaut – Fachmänner die Titanic."

Wir konnten leider keinen Urheber/Verfasser/Autor finden. Hinweise sind willkommen!

Das finden Sie wieder in der JÄNNER Ausgabe des Newsletter:

„**ACHTUNG: 5 Minuten vor Burnout!**“

„Lassen Sie sich bei ersten Alarmzeichen helfen - etwa mit einem Spezialprogramm im Kurhotel Salzerbad in Niederösterreich“

„**Wie RICHTIG essen die SEELE stärkt!**“

„Milchsäurebakterien sind nicht nur in Joghurt enthalten, sondern auch in Sauerkraut und eingelegtem Gemüse. Über den Darm beeinflussen sie unsere Stimmung und wirken auf das Gehirn.“

(von Karin PODOLAK)

„**Der tägliche Wahnsinn . . .**“

„Egal, ob es um Verhütungsfragen, Augendruckmessung oder neurologische Untersuchungen geht - der Ordinationsalltag wird aufgrund von Sparmaßnahmen immer schwieriger“

Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipps!

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 6 | 8 | 7 | 3 | 1 | 5 | 9 | 2 |
| 3 | 7 | 9 | 2 | 5 | 8 | 6 | 4 | 1 |
| 5 | 2 | 1 | 9 | 4 | 6 | 7 | 8 | 3 |
| 9 | 1 | 2 | 5 | 8 | 3 | 4 | 7 | 6 |
| 7 | 8 | 4 | 6 | 1 | 2 | 3 | 5 | 9 |
| 6 | 3 | 5 | 4 | 7 | 9 | 2 | 1 | 8 |
| 1 | 4 | 3 | 8 | 2 | 5 | 9 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 7 | 3 | 6 | 4 | 1 | 2 | 5 |
| 2 | 5 | 6 | 1 | 9 | 7 | 8 | 3 | 4 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 2 | 6 | 4 | 3 | 7 | 9 | 8 | 1 |
| 3 | 7 | 8 | 9 | 1 | 2 | 5 | 4 | 6 |
| 4 | 1 | 9 | 8 | 6 | 5 | 3 | 2 | 7 |
| 2 | 3 | 5 | 1 | 8 | 4 | 6 | 7 | 9 |
| 6 | 8 | 7 | 5 | 2 | 9 | 4 | 1 | 3 |
| 9 | 4 | 1 | 3 | 7 | 6 | 8 | 5 | 2 |
| 7 | 5 | 2 | 6 | 9 | 8 | 1 | 3 | 4 |
| 1 | 6 | 4 | 2 | 5 | 3 | 7 | 9 | 8 |
| 8 | 9 | 3 | 7 | 4 | 1 | 2 | 6 | 5 |

➤ **AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 5**
und **„KREUZWORTRÄTSEL“ Seite 6**



| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | B | G | | | O | | C | | | M | | R | M | |
| G | E | R | A | D | E | | A | M | M | O | N | I | A | K |
| | M | A | Z | | L | I | R | A | | T | H | E | M | A |
| P | A | T | A | T | E | | M | I | S | T | | M | I | R |
| | L | | L | A | N | Z | E | | P | O | P | E | | T |
| W | E | S | E | N | | I | N | R | I | | I | N | G | O |
| I | N | P | R | T | T | O | | A | N | G | E | B | E | N |
| | | E | | A | U | N | I | S | | A | R | O | N | |
| I | D | E | E | L | L | | M | E | L | L | | O | E | L |
| W | U | R | M | | L | O | I | R | | L | A | T | T | E |
| | B | | M | E | N | E | T | E | K | E | L | | T | U |
| S | A | T | Y | R | | H | A | I | R | | S | I | E | G |
| D | I | A | | B | A | R | T | | I | C | O | N | | N |
| | | N | I | M | M | | O | R | C | A | | I | C | E |
| H | A | K | | A | M | O | R | | K | R | | T | U | N |
| U | R | | I | S | E | R | | G | E | L | E | I | T | |
| | P | A | S | S | | G | A | R | N | | I | A | T | A |
| K | A | R | N | E | V | A | L | | T | O | L | L | E | N |
| | D | A | Y | | K | N | U | T | E | | T | E | R | M |

SPONSOREN !

Danke für die Unterstützung beim PsychoSozialen Dienst der Caritas Diözese St. Pölten und dem Verein Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit HSSG Landesverband NÖ!



Impressum:
Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit
 A-3571 Gars/Kamp, Berggasse 91/1/6
 Telefon: 02985/ 302 05 - Handy: 0664/ 270 16 00
 E-Mail: office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at
 Webseite: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at
 Für den Inhalt verantwortlich: Johann Bauer